

IMAGEM CORPORAL DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Maxsuel Viera Conterato

Universidade Federal de Santa Maria

maxsuelc@yahoo.com.br

Prof. Dr. Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

Universidade Federal de Santa Maria

lusanchotene@ufsm.br

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificarmos as mudanças na percepção da imagem corporal de idosos praticantes de musculação. Como metodologia, foi feito um estudo transversal, e aplicadas três perguntas sobre auto percepção da imagem corporal. Observamos que a musculação, de alguma forma, auxilia na melhora da imagem corporal, pois houve uma melhora desta comparando antes e depois do início da prática de musculação. Concluimos que a musculação pode sim ter um resultado benéfico para a autoimagem corporal.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso. Musculação. Imagem Corporal.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento provoca muitas alterações fisiológicas, como a progressiva atrofia muscular, fraqueza funcional, descalcificação óssea, aumento da espessura da parede dos vasos, aumento nos níveis de gordura, diminuição da capacidade coordenativa dentre outras (Guimarães, 2004).

Os exercícios físicos contribuem significativamente para a estabilidade das articulações, para os níveis de flexibilidade e para a estabilidade de massa muscular. E esses segmentos juntos possibilitarão uma maior qualidade de vida e independência aos idosos, pois melhorarão sua marcha e diminuirão sua dificuldade de realização das atividades diárias.

Os exercícios corretamente prescritos e orientados, de acordo com Leite (2012), desempenham importante papel na prevenção, conservação e recuperação da capacidade funcional dos indivíduos. Esses não farão parar o

processo de envelhecimento, mas, poderão retardar o aparecimento de complicações, interferindo positivamente no seu bem-estar.

O treinamento resistido com pesos exerce um papel fundamental na manutenção da capacidade funcional do idoso, ajudando-o na melhoria da independência, autonomia e diminuindo os efeitos deletérios do envelhecimento, aumentando assim sua qualidade de vida e redução dos riscos de lesão e queda. (Carvalho; Soares, 2004)

Dentre tantos benefícios que a musculação apresenta ao público idoso, este estudo possui o objetivo de analisar a possível influência da musculação na imagem corporal de idosos. Tendo em vista a realidade atual da população idosa brasileira e mundial, em que é cada vez maior o número de idosos na sociedade, o tema se insere no contexto social da atualidade. A temática da influência da musculação na imagem corporal em idosos é muito recente no âmbito nacional e por isso o interesse na realização dessa pesquisa. Acrescentamos que sobre imagem corporal na terceira idade há grande escassez de bibliografia.

Este trabalho poderá contribuir para o entendimento de como os idosos fazem sua avaliação corporal, com resultados e parâmetros já pesquisados por outros autores e os dados já coletados nessa pesquisa, nos permitirá ter um melhor entendimento sobre esse assunto, mesmo que superficialmente.

TERCEIRA IDADE – ENVELHECIMENTO

Com um número cada vez maior de idosos no mundo inteiro se tornou necessário a criação de uma nova linguagem, para se referir a essas pessoas sem o uso do termo “velho”, eis que surge a nomenclatura terceira idade.

A “Terceira Idade” surgiu no século XX na década de 1970, na França na primeira Universidade para a Terceira Idade, sinalizando mudanças no significado da velhice (Debert, 2004). Peixoto (1998) nos relata que essa expressão “terceira idade”, fora introduzida na França quando no país havia uma política de integração social e que visava à transformação da imagem da velhice.

Por Terceira Idade entendemos então como a fase da vida que se encontra entre a aposentadoria e a velhice, é caracterizada por um envelhecer ativo e

independente, com o propósito maior de integração e autogestão da sua vida, são os “velhos jovens”.

Já o envelhecimento deve ser compreendido como um processo natural da vida que traz algumas alterações sofridas pelo organismo, consideradas normais para esta fase da vida. Envelhecemos desde o momento em que nascemos. Logo, como cita o autor Messy (1999: 18), “se envelhece conforme se vive”.

Pelo termo idoso, podemos entender todo e qualquer indivíduo acima de 60 anos de idade. Este conceito foi criado na França em 1962, substituindo termos como velho e velhote e foi adotado no Brasil em documentos oficiais logo depois. O idoso é o sujeito do envelhecimento (Rodrigues, Soares; 2006).

A população de idosos vem crescendo mundialmente, segundo as projeções das Nações Unidas (fundo de populações) 1 a cada 9 pessoas possui mais 60 anos no mundo, a projeção é que chegue a ser 1 para cada 5 pessoas em 2050. Também observamos que em 2050 pela primeira vez haverá mais idosos que crianças. Em 2012 cerca de 810 milhões de pessoas possuem mais de 60 anos isso daria 11,5% da população global, estimamos que em 10 anos esse número chegue a 1bilhão e mais que duplique em 2050 chegando a 22% da população global.

No Brasil, o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 1991 fez o levantamento da população acima de 65 anos era de 4,8%, passando para 5,9% em 2000 chegando a 7,4% em 2010, processo contrário vem sofrendo a população jovem, principalmente crianças que a cada ano diminui o número de natalidade.

Segundo o Ministério da Saúde (2005), a partir de 1960 o grupo com 60 anos ou mais é o que mais cresce proporcionalmente no Brasil, enquanto que a população jovem encontra-se em um processo de desaceleração do crescimento. Em outras palavras a população idosa crescerá proporcionalmente 8 vezes mais que os jovens e quase 2 vezes mais que a população total (BARBOSA, 2007: 15-16).

A realidade é que a cada dia convivemos com mais idosos, que estão cada vez mais ativo, deste modo surgindo várias técnicas modernas para se exercitarem, tais como: reeducação postural, yoga, alongamentos, shiatsu, acupuntura, ginásticas em geral, terapias corporais, dinâmica de grupo, meditação, nutrição

suplementar, grupos de apoio e dentre essas técnicas está o trabalho resistido com pesos, mais conhecido como musculação (SIMÃO et.al. 2003).

MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS:

Segundo explica Cossenza (1995), a musculação é algo tão antigo quanto os relatos de civilização humana, há muitos séculos que o homem já faz exercícios com pesos progressivos como forma de fortalecer os músculos e conseqüentemente adquirir maior força, como forma de sobrevivência, pois o sucesso na caça e a defesa das terras não eram obtidos pelos mais fracos, os relatos mais antigos datam de 500 a.C., com o atleta olímpico Milos. Os métodos de treinamento utilizados eram os mais variados como:

A musculação quando bem orientada e supervisionada por um profissional de educação física, representa uma ótima opção para melhora da saúde ou sua manutenção de modo geral. Qualquer indivíduo pode se beneficiar desta prática bastando somente o ajuste de treino que deverá ser aplicado pelo profissional de educação física de acordo com as capacidades e limitações do aluno. Alguns dos muitos benefícios que essa prática pode trazer a seus praticantes são, segundo Prazeres (2007): Melhora na eficiência do metabolismo ou sua manutenção, devido ao aumento da massa magra ou a não perda da mesma; Redução da gordura corporal; Diminuição da ansiedade e depressão, pois quando se exercita ocorre liberação de várias substâncias calmantes; Controle ou diminuição de fatores de riscos de diabetes ou problemas com a pressão arterial; Diminuição de quedas e fraturas, pois o exercício promove uma maior densidade óssea e equilíbrio; Aumento da confiança e da autoestima.

A musculação na terceira idade além de trazer alguns dos benefícios citados anteriormente, tem por objetivo primário a manutenção ou redução das perdas funcionais, se beneficiando assim na diminuição da perda de força, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, massa muscular, massa óssea, redução de gordura, melhorias cardiovasculares e respiratórias resultando em menos cansaço nas atividades diárias, fazendo com que esse idoso possa ter uma vida mais saudável, ativa e independente.

Além de todos os benefícios já citados para a saúde a musculação possui mais um fator que traz cada dia mais adeptos a esta prática, a alteração da imagem

corporal. O auxílio na melhora da imagem corporal na terceira idade também poderá acarretar uma aceitação pessoal.

Vemos nas TVs, revistas, jornais, panfletos, internet imagens de pessoas com corpos ditos “ideais”, esse padrão que a mídia impõe é buscado nas academias, deste modo esse acaba se tornando um dos fatores determinantes para o início da prática. Uma melhor autoimagem traz uma maior motivação, melhora na autoestima, melhora nas relações interpessoais, melhora os sintomas de depressão, etc.

IMAGEM CORPORAL

Historicamente o estudo da imagem corporal teve início no século XVI, na França, com o médico e cirurgião Ambroise Paré, que percebeu a existência do membro fantasma, caracterizando-o como a alucinação de que um membro ausente estaria presente. Três séculos depois, Weir Mitchell, da Filadélfia (EUA), demonstrou que a imagem corporal (sem se referir ao termo 'imagem corporal') pode ser mudada sob tratamento ou em condições experimentais (Gorman, 1969).

Segundo Barros (2001) a maior contribuição na área foi de Paul Schilder, que desenvolveu sua experiência na neurologia quanto na psiquiatria, como na psicologia. Schilder (1999) tem a imagem corporal como um fenômeno multifacetado. Em suas investigações, ele analisou a Imagem Corporal também na psicanálise e na sociologia, não se detendo apenas no meio orgânico.

A definição de imagem corporal, diz que a imagem corporal não é só uma construção cognitiva, mas também uma reflexão dos desejos, atitudes emocionais e interação com os outros. Porém uma de suas importantes reflexões constitui na introdução da ideia de que a imagem do corpo não possui apenas fatores patológicos: os eventos diários também contribuem para sua construção (Barros, 2005).

A imagem corporal é “[...] o modo pelo qual o corpo apresenta-se para nós, ou seja, a representação mental que possuímos do nosso corpo. É considerada uma construção multifatorial que envolve percepção, afeto e componentes cognitivos (CASH; PRUZINSKY, 1990; SCHILDER, 1999; TAVARES, 2003). Essa representação mental, segundo Damásio (2000), é formada a partir das sensações: visual; auditiva, olfativa, gustatória e sômato-sensitiva. Através das

sensações experiências nosso corpo e nos relacionamos com o mundo exterior e assim construímos nossa identidade corporal. Tavares (2003) afirma que a imagem corporal é a representação mental dessa identidade corporal, e é preciso que o indivíduo vivencie suas sensações para construir sua identidade”. (MATSUDO et. al, 2007: 38).

Sabemos que o exercício físico está diretamente ligado a sensação de bem-estar, satisfação e concomitantemente a imagem corporal, isto explicado diretamente por reações químicas e liberações hormonais durante um exercício físico. Barros (2005) explica que a imagem corporal é percepção e pensamento sobre o corpo e suas experiências, é multifacetada, e permeada por sentimentos sobre nós mesmo, como percebemos e vivenciamos nossos corpos, além de sofrerem influências da sociedade, não são fixas ou estáticas. Assim as relações com o corpo “[...] são amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais. Fatores como este conduzem a humanidade a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com sua própria imagem corporal. Desta forma são induzidos a se exercitarem e a cuidarem de seus corpos, preocupando-se com desejos e aparência visual do corpo”. (ANDRADE et al, 2011: 2).

Para os idosos isso é um desafio, visto que na sociedade atual o envelhecer traz junto uma carga de incompetência, esta então pode vir com uma imagem negativa baseada na falsa ideia de que envelhecer gera um ser inútil.

Quando falamos de corpo a primeira imagem que formamos é de um corpo atlético, o corpo que está nas mídias, deste modo o idoso tem que lidar com a imagem que lhe é imposta, a de corpo ideal. Com o passar dos anos a imagem do espelho vai se alterando, ganhando rugas, flacidez, depreciando a sua autoimagem e isso pode trazer junto problemas psicológicos como, por exemplo, a depressão.

Nesse ponto atua a educação física e a musculação, que a partir desta prática o idoso poderá ter uma melhora na autoimagem corporal através das mudanças que o corpo sofrerá. A musculação na vida do idoso além de proporcionar um estilo de vida mais saudável e uma melhor imagem corporal, também traz consigo uma reintegração social, visto que grande parte das mudanças psicológicas que ocorrem na velhice está ligada a fatores sociais.

Para Rotta (2009) algo que pode acontecer é que no decorrer dessa nova fase de mudanças, o indivíduo idoso pode sofrer influência, seja de doenças ou declínios físicos comuns da velhice e pelos estereótipos sociais, a sua imagem corporal vai se alterando durante a reconstrução. Essa alteração pode ser para uma nova visão de imagem corporal como também pode vir seguido de um desanimo.

O corpo estando limitado de expressão corporal, pode sofrer “apagamentos”, gerando lacunas na imagem corporal. E para o preenchimento dessas lacunas o movimento passa a ser fundamental (Tavares, 2007). A movimentação do corpo passa a ter um papel fundamental nesse processo de reconstrução dessa imagem, isto porque é desta forma que se tem o reconhecimento do próprio corpo. Explica Matsudo (2007) que é através de experiências com o corpo que podemos ter novas representações mentais, que somadas às antigas formarão uma nova imagem corporal íntegra, assim se adaptando melhor ao espaço e condições em que se vive.

METODOLOGIA

Com o objetivo de aprofundar o assunto sobre a imagem corporal de praticantes de musculação na terceira idade buscamos referenciais teóricos de pessoas que tenham vivência nesse assunto, para sustentar a opinião e ampliar os conhecimentos, sobre o devido tema. Para isso utilizamos a pesquisa exploratória. Esta tem por objetivo uma familiarização com um assunto pouco conhecido, em que ao final desta pesquisa exploratória ampliamos mais o conhecimento sobre o assunto e estamos mais aptos a construir hipóteses.

Este tipo de pesquisa de acordo com Gerhardt; Silveira (2009: 35) “[...] tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A grande maioria dessas pesquisas envolve: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que estimulem a compreensão”.

O público-alvo deste estudo abrange pessoas idosas que realizam musculação como exercício físico semanal em Santa Maria. Os critérios de inclusão foram pessoas com idade mínima de 60 anos de idade, que realizem musculação no

mínimo três vezes na semana a pelos menos 3 meses e que se disponibilizaram a participar da pesquisa voluntariamente.

A coleta de dados foi realizada, em duas academias, no mês de Abril de 2015 em Santa Maria, estando os participantes cientes de todo o processo do estudo e tendo assinado o termo de consentimento livre e esclarecido.

A técnica de coleta de dados ocorreu por meio do questionário de escala de silhuetas (Stunkard et al., 1983) aplicado diretamente com os participantes, as perguntas abordam temas como a relação do idoso e a sua imagem do corpo, assim como a imagem que possuía antes da prática de musculação e após o início da mesma. Os resultados obtidos através do questionário foram interpretados e apresentados em forma de quadros, proporcionando assim uma ampla exposição dos resultados para melhor entendimento e explanação.

As análises dos dados foram realizadas através da comparação dos resultados entre o antes e o depois de cada aluno, e a imagem que eles almejam alcançar. A partir desta forma de análise utilizamos a tabulação cruzada de dados simples. Tendo sido a amostra de dados dividida em grupo e subgrupos. Com este método de análise foram objetivada a apresentação da relação ou não das variáveis pré-definidas. O não uso de tratamento estatístico de dados, se justifica por uma fácil obtenção de dados e resultados para análises sem a necessidade de cálculos estatísticos.

RESULTADOS

Para a obtenção dos dados foi utilizado o questionário de escala de silhuetas (Stunkard et al., 1983) por ser de fácil entendimento dos participantes e pela facilidade de aplicação, foram coletados um total de 27 questionários, havendo a eliminação de 1 participante por não se enquadrar nos critérios de inclusão. A apresentação em forma de quadros é pelo fato de se ter um melhor entendimento dos dados coletados como também pela melhor visualização dos mesmos.

Como o objetivo deste estudo é avaliar a influência da musculação na satisfação corporal de idosos com no mínimo 60 anos de idade, utilizamos 9 cartões referente ao sexo feminino e 9 do masculino que representam a figura humana com nove variações de tamanho corporal. Sendo definido cada cartão em números de 1 a 9, correspondente a sua classe. A escala varia de 1 a 9,

sendo que o número 1 representa o menor tamanho corporal (muito magro) e o número 9, o maior tamanho corporal (muito obeso).

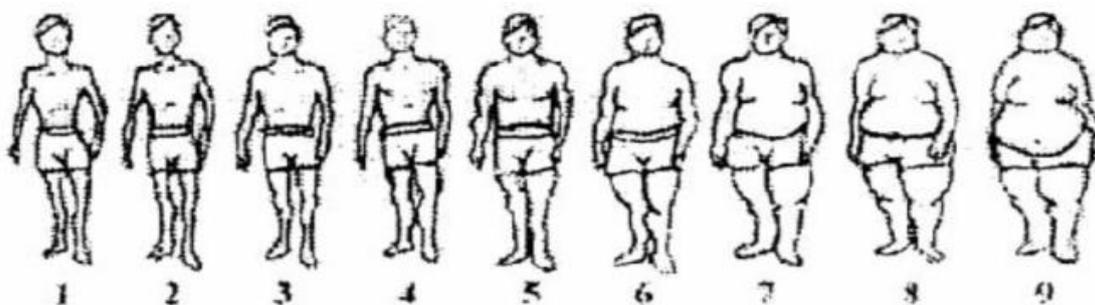


Imagem 1 - Quadros de silhuetas de 1 a 9, sendo a número 1 o mais magro e a 9 o mais obeso. Escala de silhuetas (Stunkard et al., 1983).

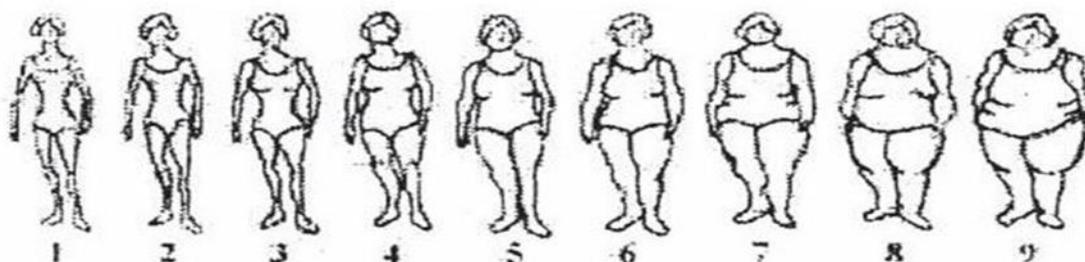


Imagem 2 - Quadros de silhuetas de 1 a 9, sendo a número 1 a mais magra e a 9 a mais obesa. Escala de silhuetas (Stunkard et al., 1983).

Quadro 1 - Imagem corporal atual e desejada de homens e mulheres.

Imagem Corporal Atual				Imagem Corporal Desejada			
Mulheres		Homens		Mulheres		Homens	
Nº	Silhueta	Nº	Silhueta	Nº	Silhueta	Nº	Silhueta
19		7		19		7	
9	4	3	5	8	4	4	5
3	6	2	3	7	3	1	2
2	5	1	4	2	5	1	3
2	7	1	7	1	2	1	4
1	8			1	1		
1	3						

1	2						
---	---	--	--	--	--	--	--

Considerando as respostas dos entrevistados, dividimos os resultados em homens e mulheres. No grupo de mulheres a silhueta atual mais citada foi a número 4 e a silhueta desejada mais citada foi a 4. No grupo de homens a silhueta atual mais citada foi a de número 5 e a silhueta mais desejada foi a de número 5.

No quadro seguinte apresentamos a correlação da imagem corporal antes da prática de musculação e após o início da musculação.

Quadro 2 - Imagem corporal das mulheres antes do início da prática de musculação e após 3 meses de musculação.

Antes Do Início Da Musculação		Depois Do Início Da Musculação	
Mulheres		Mulheres	
Nº idosos 19	Nº da Silhueta	Nº idosos 19	Nº da Silhueta
5	6	9	4
3	5	3	6
3	4	2	5
3	7	2	7
2	8	1	2
1	3	1	3
1	9	1	8
1	Não lembra		

No quadro 2 em que mostra o antes da musculação e o após dar início a musculação, observamos que todas as participantes tiveram uma melhora na sua autoimagem corporal, e sua maioria conseguiu alcançar a autoimagem desejada.

Quadro 3 - Imagem corporal dos homens antes do início da prática de musculação e após 3 meses de musculação.

Antes do início da musculação		Depois do início da musculação	
Homens		Homens	
Nº idosos 7	Nº Silhueta	Nº idosos 7	Nº Silhueta

3	6	5	5
2	8	2	3
1	4		
1	5		

Também no quadro 3 constatamos uma melhora na autoimagem corporal dos homens. Em que antes aqueles que se enxergavam com algum grau de obesidade se reduziram e quase todos alcançaram sua autoimagem desejada.

DISCUSSÃO

Com esses dados podemos perceber que tanto homens e mulheres que procuram a musculação têm como um dos objetivos, o aumento da massa magra, diminuição de massa gorda, de forma geral o emagrecimento. Os homens quando procuram, geralmente, tem por objetivo o ganho de massa muscular (Barbosa, 2007). Isso porque os corpos grandes e arredondados “[...] em dados períodos foram considerados sinais de opulência e poder, tendo, assim, uma valorização positiva, em contraste com a desvalorização e cobrança que marcaram as últimas décadas, tendentes a valorizar corpos esbeltos e esguios. Nesse sentido, a obesidade tem sido considerada uma condição estigmatizada pela sociedade e associada a características negativas, favorecendo discriminações e sentimentos de insatisfação” (ALMEIDA et al, 2005: 28).

Segundo um estudo realizado por Halliwell e Dittmar (2003), feito com homens e mulheres que tinha por objetivo compreender a relação que tinham com seus corpos, chegamos a conclusão que os homens tendem a ter uma maior preocupação com a funcionalidade, e as mulheres se preocupam mais com a aparência. Neste estudo podemos encontrar certas explicações para os resultados encontrados e explicitados acima, nos quais homens procuram uma melhora do condicionamento físico e mulheres procuram redução de medidas. Também observamos que as mulheres possuem uma autoimagem mais vantajada do que os homens, isso pode ser dado ao fato dos próprios fatores fisiológicos de cada indivíduo em que as mulheres possuem mais gordura corporal do que os homens.

Como cita Barbosa (2007), as mulheres ganham peso até os 70 anos enquanto os homens até os 50, na medida em que envelhecemos há um maior acúmulo de gordura na região da cintura e quadril, no qual se encontra uma maior concentração de tecido adiposo independente da gordura corporal total.

De acordo com os dados obtidos verificamos que a musculação possui uma influência positiva na imagem corporal do idoso, lhe proporcionando um envelhecer ativo e dinâmico.

Deste modo Souza, Seixas (2013) dizem que na musculação os idosos percebem as transformações nos seus corpos através da mudança na autoimagem é um aprendizado e que seus corpos são maleáveis, pois estão em constante construção e reconstrução. Porque a imagem corporal “pode ser “destruída por toda insatisfação profunda”. A insatisfação é um dos componentes da Imagem Corporal que pode estar vinculada a inúmeros problemas psicológicos, como baixa autoestima, depressão e desordens alimentares. (SCHILDER, 1999: 311).

Segundo Matsudo, et al (2007) a musculação de forma sistematizada, visando uma melhor experimentação corporal e buscando uma autonomia pelo sujeito, pode possibilitar uma melhor percepção da imagem corporal em idosos, além de auxiliar na compreensão de suas individualidades.

Sendo assim os resultados obtidos nesse estudo devem ser levados em consideração para futuros programas de saúde, tendo em vista que uma melhor autoimagem se traduz em inúmeros benefícios para o idoso como: melhora da autoestima, melhora convivência social, menor propensão à depressão, maior senso de independência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebemos com este trabalho que há um aumento da população idosa praticante de musculação, muito devido a configuração etária que o Brasil vem assumindo. Sem dúvidas, o aumento do número de idosos, no Brasil, fez surgir uma nova preocupação para o país, porém junto surgiu a consciência que se devem tomar medidas urgentes sobre essa população.

Um das dessas medidas é a prática do exercício físico contínuo, sendo um dos muitos instrumentos usados para a prevenção e o tratamento das diversas

doenças que podem vir a afetar essa categoria, dando ao mesmo uma melhor qualidade de vida, independência e autoestima por um período maior de vida. A musculação surge assim como uma importante ferramenta para manutenção das funções corporais, para diminuição de fatores de risco de doenças crônicas degenerativas e atenuar os efeitos sofridos pelo corpo no processo de envelhecimento, principalmente se tratando da autoimagem corporal. Este estudo aponta que para homens e mulheres a musculação tem um efeito benéfico na imagem corporal, mesmo eles tendo objetivos pouco diferenciados e que estes efeitos benéficos poderão num futuro bem próximo fazer grande diferença no modo de como eles enfrentam e aceitam a velhice. Através dos resultados desta pesquisa notamos que todos os participantes tiveram uma melhora na percepção da sua autoimagem corporal, essa melhora na sua autopercepção poderá trazer junto um envelhecer com mais interação, autoestima elevada, saúde e maior independência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, G, et al. (2005). Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Paraná: Psicologia em estudo*, 10(1), 27-35. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v10n1/v10n1a04.pdf>.
- Andrade, A, et al.. (2011). Imagem corporal: um comparativo entre idosos ativos e não ativos fisicamente. *Santa Catarina: Ágora*, 18(1), 141-152. Recuperado de <http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/175/335>.
- Barbosa, A. (2007). Os benefícios do treinamento de força muscular para pessoas idosas. Escola de Saúde Pública do Ceará, Fortaleza. Recuperado de http://www.esp.ce.gov.br/index.php?option=com_phocadownload&view=category&download=225:os-beneficios-do-treinamento-de-fora-muscular-para-pessoas-idosas&id=37:esp.-gerontologia.
- Barros, D. (2001). Estudo da imagem corporal da mulher: corpo (ir)real x corpo ideal. Faculdade de Educação Física, Unicamp, Campinas. Recuperado de <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000228730>.
- Barros, D. (2005). Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. *Rio de Janeiro: História, Ciências, Saúde*, 12(2), 547-554. Recuperado de

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702005000200020&lang=pt.

Carvalho, J. Soares, J. (2004). Envelhecimento e força muscular - breve revisão. Porto: Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 4(3), 79-93. Recuperado de http://www.personalclub.com.br/images/upload/Envelhecimento_e_forca_muscular.pdf.

Cossenza, C. (1995). Musculação, Métodos e Sistemas. Rio de Janeiro: Ed. Sprint.

Debert, G. (2004). Velho, terceira idade, idoso ou aposentado? Sobre diversos entendimentos acerca da velhice. São Paulo: Editora da EDUSP.

Gerhardt, T; Silveira, D (Org.). (2009). Métodos de pesquisa. Porto Alegre: Ed. da UFRGS.

Guimarães, L. et. al. (2004). Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. São Paulo: Revista Neurociência, 12(2), 68-72. Recuperado de <http://revistaneurociencias.com.br/edicoes/2004/RN%2012%2002/Pages%20from%20RN%2012%2002-2.pdf>.

Gorman, W. (1969). Body image and the image of the brain. St. Louis (USA): Warren H. Green.

IBGE. Recuperado de http://www.ibge.gov.br/home/pesquisa/pesquisa_google.shtm?cx=009791019813784313549%3Aonz63jzsr68&cof=FORID%3A9&ie=ISO-8859-1&q=idosos+no+brasil&sa=Pesquisar&siteurl=www.ibge.gov.br%2Fhome%2F&ref=www.ibge.gov.br%2F&ss=8148j6157648j26.

Leite, F. (2012). Motivos que levam a desistência da pratica de musculação em adultos. UNISUL, Santa Catarina. Recuperado de http://busca.unisul.br/pdf/104949_Fernando.pdf.

Matsudo, R.et al. (2007). Imagem corporal de idosas e atividade física. São Paulo: Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 6(1), 37-43. Recuperado de http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-6-1-2007/art03_edfis6n1.pdf.

Messy J. (1999). A pessoa idosa não existe. São Paulo: Aleph.

OMS. Recuperado de <http://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/>.

Peixoto, C. (1998). Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade... En: BARROS, M. M.L.de. (Org.). Velhice ou terceira idade? Rio de Janeiro: FGV.

Prazeres, M. (2007). A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis. Recuperado de <http://www.pergamum.udesc.br/dados-bu/000000/0000000000008/0000085E.pdf>.

Rodrigues, L.; Soares, G. (2006). Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea. Vitória: Revista Ágora, 4, 1-29. Recuperado de <http://www.pucgoias.edu.br/ucg/unati/ArquivosUpload/1/file/Artigos%20e%20Cap%3%ADtulos%20de%20Livros/Velho,%20idoso%20e%20terceira%20idade%20na%20sociedade%20contempor%C3%A2nea.pdf>.

Rotta, M.; (2009). Representação sociais de saúde, doença, velho e velhice para idosos atendidos em uma unidade básica de saúde. Universidade Católica do Bosco, Campo Grande. Recuperado de <http://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/8113-representacoes-sociais-de-saude-doenca-velho-e-velhice-para-idosos-atendidos-em-uma-unidade-basica-de-saude.pdf>.

Secretaria de direitos humanos. Recuperado de <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadossobreoenvelhecimentonoBrasil.pdf>.

Souza, S.; Seixas, A. (2013). Estudo comparativo da imagem corporal de idosas praticantes de hidroginástica e praticantes de musculação. Buenos Aires: EFDeportes, 182. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd182/imagem-corporal-de-idosas-de-hidroginastica.htm>.

Schilder, P. (1999). A imagem corporal do corpo: as energias construtivas da Psique. São Paulo: Martins Fontes.

Simão, R. (2003). Treinamento de força para idoso. Recuperado de http://www.sanny.com.br/downloads/mat_cientificos/terceira_idade.pdf.

Stunkard, A. J.; Sorensen T.; Schlusinger F. (1983). Uso do registo adoção danish para o estudo da obesidade e magreza. New York: Raven Press, 115-120.

Tavares, M. (2007). O dinamismo da imagem corporal. São Paulo: Phorte editora.